



CONDICIÓN FÍSICA

ÍNDICE

1 - CONDICIÓN FÍSICA

2 - LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

3 - EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

1.- CONDICIÓN FÍSICA

Hablamos a menudo de que una persona tiene una buena condición física o está en forma para indicar que su estado de salud es bueno y que es capaz de rendir con éxito en las actividades físico-deportivas que practica.

Tener buena **condición física** no significa ser un *superatleta*. Consiste en desarrollar tus capacidades para llevar a cabo con éxito las actividades físicas en las que participes, conforme a tus posibilidades. Es decir, tu condición física depende en gran medida de tus características personales.

Para tener una buena condición física debemos desarrollar una serie de capacidades que llamaremos "capacidades físicas básicas", el entrenamiento de dichas capacidades se denomina Acondicionamiento Físico o preparación física.

1.1.- Factores de los que depende una buena condición física.

La condición física varía según las personas y sus capacidades, y a través del entrenamiento y de unos hábitos correctos de salud y alimentación podemos mejorarla.

Existen una serie de factores que determinan la condición física que nos vienen impuestos y que son *invariables*, como los factores genéticos, ligados a la edad y al sexo.

Así como heredamos un color de piel o de ojos determinado, también en nuestra herencia viene determinado que nuestros músculos sean más o menos flexibles. Por eso hay personas que de forma natural son muy flexibles, muy resistentes, muy fuertes, muy coordinados... o todo lo contrario.

Afortunadamente también existen los llamados *factores variables*, que podemos modificar en beneficio de nuestra condición física. Son los hábitos de salud (correcta alimentación, descanso, higiene...) y, sobre todo, el entrenamiento; la práctica de ejercicio físico regular y controlado nos ayudará a mejorar nuestra condición física.

1.2.- ¿Para qué mejorar la condición física?

Hay una serie de razones que demuestran la importancia de mejorar la condición física:

- Se realizan actividades físicas con menor esfuerzo y mayor eficacia.
- Se evitan y previenen enfermedades y lesiones.
- Se rinde más intelectualmente.
- Se disfruta realizando cualquier tipo de actividad.
- Mejora nuestra relación con los demás.

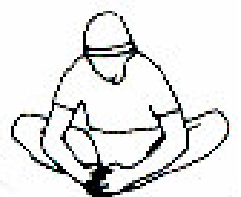
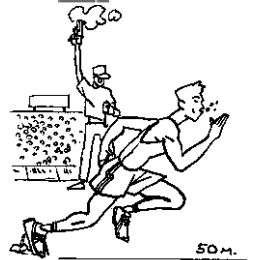
2.- LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS.

Para practicar cualquier tipo de actividad física o deportiva necesitamos de unas habilidades básicas además de un soporte físico que nos permitan realizar con mayor eficacia dicha actividad. De nada serviría tener muy buena puntería con un balón de balonmano, si no tenemos la fuerza necesaria para lanzar desde la distancia que permite el reglamento.

Las **capacidades físicas básicas** son aquellas que permiten de forma elemental realizar cualquier tipo de actividad física: desplazarse rápidamente, soportar esfuerzos durante un cierto tiempo, transportar objetos, adoptar diferentes posturas con nuestro cuerpo, etc.

Las capacidades físicas básicas son cuatro:

- **Resistencia:** es la capacidad que tiene el organismo para soportar una actividad prolongada. Hay varios tipos de resistencia. Teniendo en cuenta tu edad nos interesa la resistencia aeróbica. Por ejemplo: realizar un largo recorrido en bicicleta.
- **Fuerza:** es la capacidad de oponerse o vencer una resistencia. Por ejemplo: levantar grandes pesos, empujar o transportar a un compañero.
- **Velocidad:** es la capacidad de realizar un movimiento o recorrer una distancia en el menor tiempo posible. Existen varios tipos de velocidad. Haremos hincapié en la *velocidad de reacción* y la *velocidad de desplazamiento*. Por ejemplo: realizar un sprint en un partido de fútbol.
- **Flexibilidad:** es la capacidad de realizar movimientos con la máxima amplitud, con facilidad y soltura. Esto es posible gracias a la movilidad articular (las *articulaciones* son un conjunto de estructuras mediante las que se unen dos o más huesos; permiten el movimiento de distintos segmentos corporales) y a la elasticidad muscular (capacidad del músculo para estirarse cuando le sometemos a una fuerza, y de volver a su



posición primitiva cuando ésta deja de actuar). Por ejemplo: pasar una valla en una prueba de vallas, practicar gimnasia rítmica.

Como vimos anteriormente gracias al desarrollo intencionado de estas capacidades físicas (acondicionamiento físico) conseguiremos una buena condición física.

3.- EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO.

El acondicionamiento físico no prepara exclusivamente para la práctica deportiva; una condición física deficiente puede igualmente ser perjudicial para la salud.

Por ello hemos de distinguir dos tipos de acondicionamiento físico:

A.- Acondicionamiento físico general: cubrirá las necesidades de aquellas personas que deseen realizar cualquier tipo de actividad física y también de los deportistas en determinados momentos de su preparación.

B.- Acondicionamiento físico específico: es el que precisan los deportistas de alta competición y atiende exclusivamente a su deporte.

Nosotros vamos a atender exclusivamente al acondicionamiento físico general, que es la base de toda preparación o adaptación física y es el fundamento de una buena salud.

3.1.- Elasticidad muscular (estiramientos).

Estirar, en relación con la actividad física, es una acción voluntaria que consiste en adoptar una postura determinada en función del músculo sobre el que vamos a incidir, con el fin de alargarlo por diferentes motivos:

- Preparar la musculatura antes de cualquier actividad física.
- Evitar lesiones durante la realización de la actividad física.
- Recuperar el equilibrio muscular después de la actividad física.

¿Cuándo se debe estirar?

- **Antes de una actividad física:** en el calentamiento, para facilitar la contracción y relajación muscular, logrando así movimientos eficaces y sin riesgo de lesiones.
- **Después de una actividad física:** para favorecer la entrada de oxígeno en el músculo que ayude al restablecimiento del equilibrio perdido por el esfuerzo.

¿Cómo debes estirar?

- Adopta una posición correcta y mantenla entre 20-30 segundos.
- No provoques rebotes, puedes dañar el músculo.
- No debes sentir dolor, sólo tensión en la zona muscular.
- Debes respirar con normalidad.
- No olvides estirar todas las partes del cuerpo: piernas, tronco y brazos.